POLAR

Manuel d'Utilisation
Polar RS100™

RUNNING

FRA

17928092.00 ENG/FRA A

ENG

17928092.00 ENG/FRA A

RUNNING

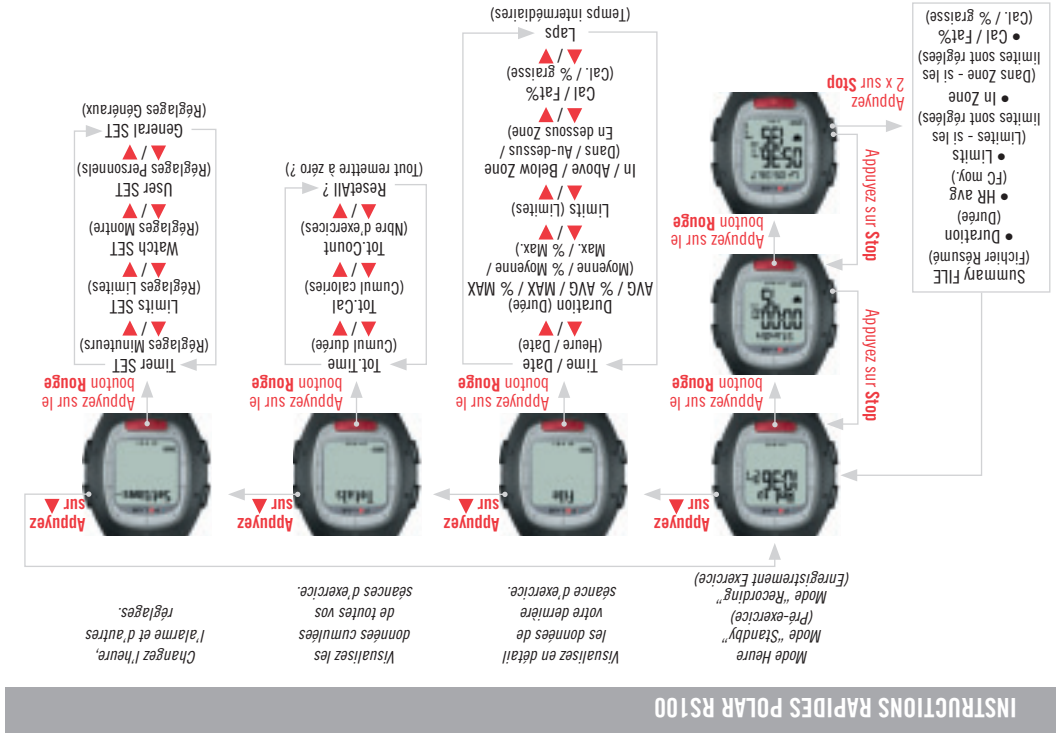
User Manual
Polar RS100™

POLAR

RS100 QUICK GUIDE



INSTRUCTIONS RAPIDES POLAR RS100



WRIST UNIT BUTTONS

Note: *Pressing a button briefly has a different effect than pressing and holding the button for a longer period of time (for at least 1 second).*



Light

- Turn the backlight on.
- Turn the Keylock on or off in Time and Exercise modes (press and hold the button for at least 1 second). Keylock prevents accidental pressing of the buttons.

Stop

- Stop, pause or cancel the function.
- Exit the menu and return to the previous level of the menu.
- Return to the Time mode (press and hold the button for at least 1 second) in all modes except in the exercise mode.
- Enter the Alarm setting mode in the Time mode (press and hold the button for at least 1 second).

▲

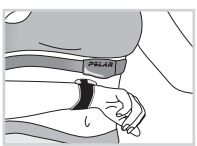
- Move to the next mode or menu level.
- Increase the selected value.
- Change the top row information in the Exercise recording mode and in the Time mode.
- Turn the target zone alarm on or off during Exercise recording mode (press and hold the button for at least 1 second).

▼

- Move to a previous mode or menu level.
- Decrease the selected value.
- Change the lower row information in the Exercise recording mode.

Red button

- Start, enter or accept the function.
- Enter the displayed mode or menu and move to a lower menu level.
- Enter the exercise mode.
- Enter the Exercise recording mode from the Time mode (press and hold the button for at least 1 second).



Heart Touch (hands free button)
To view the time and target zone limits during exercise without pressing buttons, bring the wrist unit near the Polar logo on the transmitter.

CONTENTS

1. INTRODUCTION TO THE RS100 RUNNING COMPUTER 7
- 1.1 PRODUCT ELEMENTS 7
- 1.2 USING YOUR POLAR RS100 FOR THE FIRST TIME 8

2. EXERCISING 12
- 2.1 WEARING YOUR TRANSMITTER 12
- 2.2 EXERCISE RECORDING 14
- 2.3 FUNCTIONS DURING EXERCISE 15
- 2.4 STOPPING THE EXERCISE AND VIEWING SUMMARY FILE 19

3. VIEWING RECORDED INFORMATION - FILE 20

4. TOTAL VALUES 24
- 4.1 VIEWING TOTAL VALUES 24
- 4.2 RESETTING TOTAL VALUES 26

5. SETTINGS 27
- 5.1 TIMER SETTINGS 28
- 5.2 LIMITS SETTINGS 29
 - 5.2.1 OwnZone Limits 30
 - 5.2.2 Manual Limits 34
 - 5.2.3 Deactivate Target Zone Limits 37
- 5.3 WATCH SETTINGS 38
 - 5.3.1 Alarm 38
 - 5.3.2 Time Setting 40
 - 5.3.3 Date Setting 41
- 5.4 USER SETTINGS 42
- 5.5 GENERAL SETTINGS 45
 - 5.5.1 Sound Setting 45
 - 5.5.2 Unit Setting 46
- 5.6 PERSONALIZE YOUR WRIST UNIT WITH A LOGO 47

6. CARE AND MAINTENANCE 48

7. PRECAUTIONS 50

8. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS 52

9. TECHNICAL SPECIFICATIONS 54

10. LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE 56

11. POLAR DISCLAIMER 57

12. INDEX 58

Dear customer,
Congratulations on your purchase of a new Polar RS100 Running Computer!

Your running computer helps you achieve your exercise goals. It provides feedback on your body's response to exercise. The following tasks can be performed with the running computer:

Planning
- Base your training and various exercise sessions on heart rate.

Setting pace and controlling intensity
- Your heart rate is an accurate measure of exercise intensity - it tells you how hard you are working. Use heart rate to set a pace that you are able to maintain.

Keeping safe
- Monitor your heart rate during exercise to keep yourself from pushing too hard or overtraining.

Checking progress
- Your heart rate allows you to objectively measure improvements in your fitness level. For a particular speed and time/distance, your heart rate should decrease with improvements in your fitness.

Adapting to environment
- Your heart rate responds to internal and external factors acting on your body (for example, stress, lack of sleep, altitude and temperature). Using your running computer will help ensure a quality workout in varying conditions.

Read this manual carefully to familiarize yourself with your running computer. This manual also contains a section about maintenance.

Have success and fun using your running computer!

POLAR®

1. INTRODUCTION TO THE RS100 RUNNING COMPUTER

1.1 PRODUCT ELEMENTS

The Polar RS100 Running Computer package consists of the following parts:



Wrist Unit
The wrist unit displays and records your heart rate and exercise data during exercise. Enter your personal settings into the wrist unit and analyze exercise information after your workouts.



Polar Coded Transmitter
The transmitter sends your heart rate signal to the wrist unit. The electrode areas on the back of the transmitter detect your heart rate.

Elastic Strap
The elastic strap holds the transmitter around your chest.

Polar Web Services
www.PolarRunningCoach.com is a complete web service tailored to support your exercise goals. **Free registration** gives you access to the personalized training program, training diary, useful articles and much more. In addition, you can get latest product tips and support online at **www.polar.fi.**

Customer Service, Registration and International Guarantee Information
If your running computer needs repair, send it with the Return Card for service to your Polar Service Center.
By completing the Customer Registration Card you help us ensure the quality of customer support and the development of future Polar products and services.
The Polar two-year guarantee is issued to the original customer/purchaser of the product. Keep the International Guarantee Card as your proof of purchase.

1.2 USING YOUR POLAR RS100 FOR THE FIRST TIME

Enter your settings in the Basic Settings mode (time, date, units and personal settings).

How to enter the Basic Settings

Entering accurate personal information ensures that you receive correct feedback based on your performance (calorie consumption, OwnZone determination etc).

Activate the wrist unit by pressing any button. The wrist unit cannot be turned off once activated.
The display fills with numbers and letters.

1. Press the **Red** button. **Settings** is displayed.
2. Continue by pressing the **Red** button and follow the steps on next page:

Note:

- *The numbers scroll faster if you press and hold the ▲ or ▼ button as you adjust the value.*
- *After a change of battery or after you reset the wrist unit, you only need to set the time and date in Basic Settings. You can skip the rest of the settings by pressing and holding the **Stop** button.*

Tip: You can design and download logos to the display using the Polar UpLink Tool. Download UpLink Tool free of charge at www.polar.fi or www.PolarRunningCoach.com. For further information, see page 47.

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
3. **Time Set** • 12h / 24h	▲ / ▼ • select 12h or 24h format	**Red** button
• AM / PM (for 12h format)	▲ / ▼ • select AM or PM	**Red** button
• Hours	▲ / ▼ • adjust the hours	**Red** button
• Minutes	▲ / ▼ • adjust the minutes	**Red** button
***Note:** The date will be displayed according to the time format selected (24h: day - month - year / 12h: month - day - year).*		
4. **Date Set** • Day / Month	▲ / ▼ • adjust the day (in 24h format) or the month (in 12h format)	**Red** button
• Month / Day	▲ / ▼ • adjust the month (in 24h format) or the day (in 12h format)	**Red** button
• Year	▲ / ▼ • adjust the year	**Red** button

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **Unit** • Unit 1 (kg/cm) / Unit 2 (lb/ft)	▲ / ▼ • select the units	**Red** button
6. **Weight** • kg / lbs	▲ / ▼ • adjust your weight	**Red** button
Note: *To reselect units, press and hold the* ***Light*** *button in weight or height setting display.*		
7. **Height** • cm / ft	▲ / ▼ • adjust your height	**Red** button
• inch (Unit 2)	▲ / ▼	**Red** button
8. **Birthday** • Day / Month	▲ / ▼ • adjust the day (in 24h format) or the month (in 12h format)	**Red** button
• Month / Day	▲ / ▼ • adjust the month (in 24h format) or the day (in 12h format)	**Red** button
• Year	▲ / ▼ • adjust the year	**Red** button

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
9. **Sex** • MALE / FEMALE	▲ / ▼ • select sex	**Red** button

- **Settings done** is displayed. To change your settings, press the **Stop** button until you return to the desired setting.
- To accept settings, press the **Red** button or wait until the display automatically goes to Time mode.

2.1 WEARING YOUR TRANSMITTER

To measure your heart rate, you need to wear the transmitter.



1. Attach one end of the transmitter to the elastic strap.



2. Adjust the strap length to fit snugly and comfortably. Secure the strap around your chest, just below the chest muscles, and buckle the strap to the transmitter.



3. Lift the transmitter off your chest and moisten the two grooved electrode areas on the back.



4. Check that the wet electrode areas are firmly against your skin and that the Polar logo is in a central, upright position.

Coded Heart Rate Transmission

Coded heart rate transmission reduces interference from other heart rate monitors that are close by. To make sure that the code search is successful and to ensure trouble-free heart rate monitoring, keep the wrist unit within 1 meter/3 feet of your transmitter. Check that you are not near other people with heart rate monitors or any source of electromagnetic disturbance (for further information on interference, see Precautions on page 50).



A frame around the heart rate symbol indicates a coded heart rate transmission.

A heart rate symbol without a frame indicates a non-coded heart rate transmission. The heart rate measurement functions also in a non-coded mode, especially if there aren't any sources of interface nearby.

Note: *If the wrist unit does not display your heart rate, make sure the transmitter electrodes are moist and that the strap is snug enough. Bring the wrist unit near the Polar logo on the transmitter to restart heart rate detection.*

2.2 EXERCISE RECORDING

There are two modes in the exercise menu: Standby and Recording. In Standby mode, your heart rate is displayed but your exercise is **not recorded**. In Recording mode, exercise is recorded and stopwatch and other functions are activated.



1. Wear the transmitter as described in the section *"Wearing Your Transmitter"* on page 12.
2. Start from the Time mode. Press the **Red** button. The wrist unit will automatically search for your heart rate. The heart rate and the framed heart symbol will appear in 15 seconds.
3. **Standby** text and symbol are displayed. The wrist unit automatically starts to search for your heart rate.
4. Press the **Red** button. Exercise time starts running and exercise recording symbol is displayed. You are now in Recording mode.

Note: *You can review Timer settings (if activated) in* ***Standby*** *mode by pressing ▲. Switch heart rate formats (heart rate as beats per minute or heart rate as a percentage of maximum heart rate; %HR) by pressing ▼.*

Alternatively, you can quickstart exercise recording in Time mode by pressing and holding the **Red** button.

- The Manual target heart rate zone limits are on as default. To change heart rate limits follow instructions on page 29 before starting to exercise.
- If **OwnZone** is selected, the OwnZone determination procedure begins. For further information, see *"Determining Your OwnZone Heart Rate Limits"* on page 31.
- To skip OwnZone determination and use previously determined OwnZone, press the **Red** button when OwnZone symbol appears in the display. If you have not determined your OwnZone before, your age-based target zone will be used.

2.3 FUNCTIONS DURING EXERCISE

Note: *Your exercise information is saved only if the stopwatch has been running for more than one minute or if one lap has been stored.*

Turning the Target Zone Alarm Sound on or off: Press and hold ▲. indicates that the Target Zone Alarm sound is activated.

Target Zone Alarm: With the Target Zone Alarm you can make sure you exercise at the correct intensity. When the target zone heart rate limits are activated, the wrist unit sounds an alarm when you are above or below your limits. You can set the limits for your target zone in the Settings/Limits menu. For further information, see page 29. If you are out of your target zone, the heart rate value starts flashing and the wrist unit beeps with each heartbeat.

Note: *When heart rate limits are not activated, no Target Zone Alarm in the exercise recording mode will sound, nor will target zone information be placed in the Summary File or File.*

Checking Time of Day and Target Zone Limits: Place the wrist unit near the Polar logo on the transmitter. The time is displayed for three seconds and current Target Zone limits for another three seconds.

Changing the upper row information: Press ▲ to view the following options:



Lap time



Time



Calories (Cal)
The kilocalories burnt so far.



or



Timer 1 time*
is displayed when timer 1 is active.

Timer 2 time*
is displayed when timer 2 is active.

** Displayed only if timer is on.*
For further information on timers see page 28.

Note: *If you have not set your personal settings in Basic Settings, calories are not shown and the calories display is skipped.*

Changing the lower row information: Press ▼ to view the following options:



Heart rate
as beats per minute (bpm)

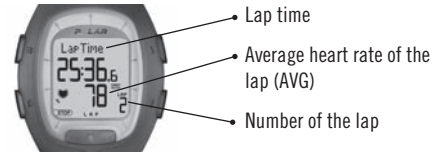


Heart rate
as a percentage of your maximum heart rate (%HR)



Display example
For example, during a road race or a running event it is useful to monitor your *heart rate as a percentage of your maximum heart rate* as well as *time* (lap time on the top row and split time on the middle row).

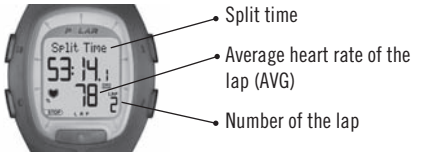
Storing lap and split time: Press the **Red** button to store lap and split time.



Lap time

Average heart rate of the lap (AVG)

Number of the lap



Split time

Average heart rate of the lap (AVG)

Number of the lap

Lap time indicates elapsed time for one lap. Split time is elapsed time from the beginning of the exercise until storing a lap time (for example from the beginning of the exercise until the 4th lap was stored).

Note: *If the maximum amount of laps (99) is stored,* ***Lap Time FULL*** *text will be displayed. If maximum file recording time (99 hours 59 min 59 s) is exceeded, the wrist unit beeps, pauses recording and displays* ***HALT****.*

Pausing exercise: Press the **Stop** button. Exercise recording, stopwatch and other calculations are paused. You can view the upper row information by pressing ▲. To continue, press the **Red** button.

Exercising in the dark: If you activate the backlight by pressing the **Light** button during an exercise recording, the backlight will reactivate automatically during the same exercise every time you press any button or use the Heart Touch function.

Keylock : Press and hold the **Light** button to lock or unlock all buttons, except the **Light** button. **Locked** or **Unlocked** is displayed. Keylock is useful when engaging sports where you might get accidental button press.

2.4 STOPPING THE EXERCISE AND VIEWING SUMMARY FILE

1. Press the **Stop** button to pause the exercise recording. **Paused** and the Standby symbol ▭ are displayed.
2. Press the **Stop** button. **Summary FILE** is displayed and the following information starts scrolling:

- **Duration** (total exercise time)
- **HR avg** (average heart rate)
- **Limits** (upper and lower limits of your target zone; if limits are set)
- **In Zone** (time spent in your target zone; if limits are set)
- **Cal / Fat%** (accumulated calories burnt during exercise/fat percentage of burnt calories)

The wrist unit returns automatically to Time mode after scrolling through the summary file.

Note: *The alternating information switches automatically on the display. Alternate the information manually by pressing the* ***Red*** *button or stop the review by pressing the* ***Stop*** *button. Detailed exercise information is placed in the File mode.*

3. VIEWING RECORDED INFORMATION - FILE

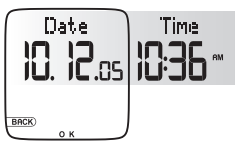


*Press **Red** button*

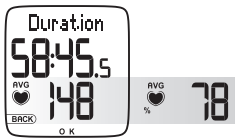
Time / Date
▲ / ▼
Duration
% / Avg HR /
% / Max HR
▲ / ▼
Limits
▲ / ▼
In / Above / Below
Zone
▲ / ▼
Cal / Fat%
▲ / ▼
Laps

The exercise File allows you to review heart rate and exercise information collected while recording an exercise session. Your exercise information is saved only if the stopwatch has been on for more than one minute or one lap has been restored.

1. In the Time mode, press ▲. **File** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Date** and **Time** alternate on the display.
3. Press ▲ / ▼ to browse through the recorded information.

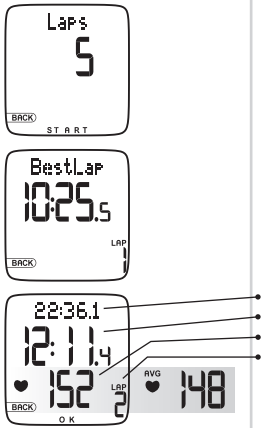
Recorded exercise file information	
	Recording date and exercise starting time alternate on the display

***Note:** The alternating information switches automatically on the display. For quick scrolling, press the **Red** button.*

Recorded exercise file information	
	Duration of recorded exercise Alternation between: - Average heart rate - % of average heart rate
	- Maximum heart rate - % of maximum heart rate
	The upper and lower limits of your target heart rate zone (if limits are set) ***Note:** The limits of your target heart rate zone are displayed as %HR or as bpm, depending on the heart rate view mode. For further information, see page 17.*

Recorded exercise file information	
	Alternation between: Time spent - in - above - below your target zone during exercise (if limits are set)
	Calories burnt while exercising and fat percentage of burnt calories *

** An estimate of fat consumption is calculated using total kilocalories (Cal) expended during a training session. Fat percentage can vary between 10 and 60%. For example, if total energy expenditure during exercise is 245 Cal and fat percentage is 45%, then 45% of the energy needed for exercise was taken from fat resources and 55% from carbohydrates.*

Recorded exercise file information	
	Number of laps while exercising To view detailed lap information, press the **Red** button. • **BestLap**, lap time and lap number are displayed • Press ▲ / ▼ to scroll through the lap information • To stop viewing lap information, press **Stop** ***Note:*** *The best lap information is displayed if you have stored at least three laps. The best lap cannot be the last lap.*

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

4. TOTAL VALUES

Total values include cumulative values of information recorded during your training sessions. Use the Total values file as a weekly/monthly counter of your training values. The values are updated automatically, when exercise recording is stopped. This function keeps track of your cumulative values starting from the last reset. For further information on how to reset the values, see page 26.

Note: *If there are no Total values accumulated yet,* ***No Totals*** *is displayed.*



4.1 VIEWING TOTAL VALUES

1. In the Time mode, press the ▲ or ▼ button until **Totals** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Tot.Time** and the total time are displayed.
3. Use the ▲ or ▼ button to browse through the following information:

Total values	
	The date cumulation started* Total cumulative exercise duration starting at previous reset

** If no Total values are accumulated yet, the reset date is displayed.*

Total values	
	The date cumulation started* Total cumulative burnt kilocalories (Cal) starting at previous reset
	The date cumulation started* Total cumulative exercise count starting at previous reset
	Reset all Total values. For further information, see page 26.

** If no Total values are accumulated yet, the reset date is displayed.*

- To exit Total values, press the **Stop** button.
- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

Note: *When the Total values memory become full, the accumulation starts from the 0 again.*

4.2 RESETTING TOTAL VALUES

Use Total values as a seasonal (or weekly/monthly) counter of your exercise values by resetting them once a season. Once reset, a value cannot be retrieved. You can reset one particular value or all values at once (ResetAll?). Start with any display in the previous table (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count, or ResetAll?).

1. Press the **Red** button to start resetting the desired value. **Reset?** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Are You Sure** is displayed.
3. If sure, press the **Red** button.

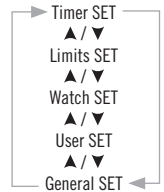
Alternatively, to cancel the reset, press the **Stop** button.

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

5. SETTINGS



*Press **Red** button*



You can view or change the settings in the Settings menu.

To set values:

- Select or adjust using ▲ or ▼.
- The numbers scroll faster if you press and hold ▲ or ▼ while adjusting values.
- Accept your selection and go deeper in the menu with the **Red** button.
- Cancel your selection or return to the previous mode or menu by pressing **Stop**.

Tip: Learn how your training can benefit from your running computer's features by consulting the running and training tips at www.PolarRunningCoach.com.

5.1 TIMER SETTINGS

Running intervals is an important part of developing your running performance. Your running computer is equipped with two alternating timers, allowing you to set one repeating or two different alternating time intervals.

Tip: You can set timer 1 for a sprint/run of 4 minutes and timer 2 for a 2-minute recovery.
Once set, the first timer will begin when the stopwatch is started in Recording mode. When Timer 1 is finished the alarm sounds once and Timer 2 automatically starts. When Timer 2 is finished the alarm will sound twice and Timer 1 automatically begins again, and so on.

1. In Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Timer SET** is displayed.
3. Continue by pressing the **Red** button and follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
4. **Timer 1 On / OFF**	▲ / ▼ • turn the Timer 1 on or off	**Red** button
5. **Minutes**	▲ / ▼ • adjust the minutes (0-99 minutes)	**Red** button
6. **Seconds**	▲ / ▼ • adjust the seconds (0-59)	**Red** button

- To set Timer 2, return to step 4.
- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

5.2 LIMITS SETTINGS (TARGET HEART RATE ZONE SETTING)

OwnZone

Your running computer is able to determine your individual aerobic (cardiovascular) heart rate zone automatically. This is called OwnZone (OZ). OwnZone ensures that you exercise within safe limits.

Manually set Target Zone

You can create a target heart rate zone by setting upper and lower heart rate limits manually. Use this feature to maintain a particular level of intensity, depending on your objectives.

Deactivate Target Zone Limits

You can also deactivate target zone limits.

1. In the Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Timer SET** is displayed.
3. Press ▲ until **Limits SET** is displayed.
4. Press the **Red** button. **OwnZone**, **Manual** or **Off** starts flashing.
5. Press ▲ or ▼ to select OwnZone, Manual or Off.
 For further information on OwnZone see page 30, for manual limits see page 34.

5.2.1 OWNZONE LIMITS

The OwnZone (OZ) feature determines your *personal training zone* primarily based on your heart rate variability. For most adults, OwnZone corresponds to 65-85 % of maximum heart rate (HR_{max}). The OwnZone varies daily, depending on your physical condition and mental state (for example, if you are not recovered from the previous training or feel stressed.)

OwnZone limits can be determined in 1-5 minutes during a warm-up period by walking, jogging or doing another sport. If determination based on heart rate variability is not successful, the previous OwnZone limits or your age predicted limits (65-85% of HR_{max}) are used.

(See the steps 1-4 on page 29.)

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **OwnZone / Manual / Off LIM**	▲ / ▼ • select OwnZone limits	**Red** button
6. **HR / HR %**	▲ / ▼ • select heart rate format: beats per minute or % of your maximum heart rate	**Red** button

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

Tip: See www.PolarRunningCoach.com for heart rate based Polar Training Programs.

Determining Your OwnZone Heart Rate Limits

Before you start to determine your OwnZone, make sure that:

- You entered your user settings correctly. The wrist unit will ask for missing information (for example date of birth) before accepting limit settings.
- You activate the OwnZone limits. With the function on, the wrist unit will automatically determine your OwnZone everytime you start recording an exercise session.

You should redefine your OwnZone:

- When changing your exercise environment or exercise mode.
- If you feel unusual about the physical state of your body when starting to exercise. For example you are stressed or not feeling well.

The main idea is that you start your exercise with a warm-up period at a light intensity i.e. heart rate lower than 100 bpm/ 50% HR_{max}. You then gradually increase the intensity of your exercise to raise your heart rate.

1. Start your exercise as described in the section *"Exercise Recording"* on page 14.
2. OwnZone determination begins and the OwnZone OZ▶____ symbol appears in the upper row of the display.

 Alternatively, to skip OwnZone determination and use the previously determined OwnZone, press the **Red** button.

Determination of your OwnZone happens in five stages.

OZ▶____ Walk at a slow pace for 1 min. Keep your heart rate below 100 bpm/ 50% HR_{max} during this first stage. After each stage you will hear a beep (if the sound settings are on) and the display automatically illuminates (if you have switched the backlight on once before), indicating the end of the stage.

OZ▶▶___ Walk at a normal pace for 1 min. Slowly increase your heart rate by 10-20 bpm/ 5% HR_{max}.

OZ▶▶▶__ Walk at a brisk pace for 1 min. Slowly increase your heart rate by 10-20 bpm/ 5 % HR_{max}.

OZ▶▶▶▶_ Jog at a slow pace for 1 min. Slowly increase your heart rate by 10-20 bpm/ 5% HR_{max}.

OZ▶▶▶▶▶ Jog at brisk pace or run for 1 min.

3. At some point during the five stages you will hear two beeps. Your OwnZone has now been determined and you can begin your planned exercise session.
 The OwnZone determination method (see the table on the next page) and OwnZone heart rate limits are displayed.
 The limits are displayed as beats per minute (bpm) or as a percentage of your maximum heart rate (%HR) depending on your settings.

The display reads:	OwnZone determination method	Reasons for using this method
OwnZone	heart rate variability	
If not successful, then		
OZ latest	previous OwnZone based on heart rate variability	• your heart rate variability decreased either too slowly or too fast or • your heart rate exceeded the safety limit of the OwnZone determination
If not successful, then		
AgeBased	age-based heart rate zone (65-85% of HR_{max})	• heart rate variability based OwnZone determination was not successful and no previous OwnZone determination existed

Note: *OwnZone has been developed for healthy people. Some health conditions may cause heart rate variability based OwnZone determination to fail, for example high blood pressure, some cardiac arrhythmias, and some medications.*

You can now continue with your exercise. Try to stay inside the given heart rate zone to maximize exercise benefits.

Tip: For further information on OwnZone, see www.polar.fi and www.PolarOwnZone.com.

5.2.2 MANUAL LIMITS

If you have not entered your date of birth in Basic Settings, the wrist unit will ask for the missing information before accepting the limit settings. The wrist unit displays your previously defined heart rate limits.

Alternatively, if you have not defined the manual limits before, your age-based limits are displayed.

(See steps 1-4 on page 29.)

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **OwnZone / Manual / Off LIM**	▲ / ▼ • select Manual	**Red** button
6. **HR / HR %**	▲ / ▼ • select heart rate format: beats per minute or % of your maximum heart rate	**Red** button
7. **HighLimit**	▲ / ▼ • adjust the upper limit	**Red** button
8. **LowLimit**	▲ / ▼ • adjust the lower limit	**Red** button

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

Instead of determining your target heart rate zone by using OwnZone, you can define your target heart rate limits by using the age formula.

Your target heart rate zone is a range between lower and upper heart rate limits expressed as percentages of your maximum heart rate (HR_{max}) or as beats per minute (bpm). HR_{max} is the highest number of heartbeats per minute during maximum physical exertion. The wrist unit calculates your HR_{max}, using to your age:
Maximum heart rate = 220-age. For more accurate measurement of your HR_{max}, visit your doctor or exercise physiologist for an exercise stress test.

How to use the Target Heart Rate Zones

In exercise, different heart rate zones produce different fitness and health benefits. The heart rate zones that suit you depend on your goal and your basic physical condition.

Tip: For further information on target zones and for a personalized training program, see www.PolarRunningCoach.com.

The table below contains target heart rate zones in beats per minute (bpm) estimated by age in 5-year intervals. Calculate your own HR_{max}, write down your own target heart rate zones and select the ones suitable for your training.

Age	HR_{max}	50-60% of HR_{max}	60-70% of HR_{max}	70-80% of HR_{max}	80-90% of HR_{max}	90-100% of HR_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DEACTIVATE TARGET ZONE LIMITS

Deactivate target heart rate zone limits so no limits are used during exercise and no limit values are calculated in the File.

(See steps 1-4 on page 29.)

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **OwnZone / Manual / Off LIM**	▲ / ▼ • select Off	**Red** button

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

5.3 WATCH SETTINGS

5.3.1 ALARM

1. In Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Timer SET** is displayed.
3. Press ▲ / ▼ until **Watch SET** is displayed.
4. Continue by pressing the **Red** button and follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **Alarm** **Once / Mon-Fri / Daily / Off**	▲ / ▼ • select Alarm mode	**Red** button (Skip step 6 for 24h format)
6. **AM / PM** (for 12h format)	▲ / ▼ • select AM or PM	**Red** button
7. **Hours**	▲ / ▼ • adjust the hours	**Red** button
8. **Minutes**	▲ / ▼ • adjust the minutes	**Red** button

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

Alarm

The Alarm functions in all modes. When the Alarm sounds, **Alarm!** with a flashing backlight is displayed. The alarm will sound for a minute unless you press the **Stop** button. To delay the alarm an extra 10 minutes, press the ▲, ▼ or the **Red** button: **Snooze** is displayed. The alarm will sound again after 10 minutes. To cancel the snooze and Alarm, press the **Stop** button in Snooze mode.

Alternatively, you can quick access Alarm settings in Time mode by pressing and holding the **Stop** button.

Note: *If the battery low symbol appears in the display, the Alarm cannot be activated. However, the Watch Alarm will work once if it is set before the symbol appears.*

5.3.2 TIME SETTING

1. In Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Timer SET** is displayed.
3. Press ▲ / ▼ until **Watch SET** is displayed.
4. Continue by pressing the **Red** button until **TIME** is displayed and follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **Time** **12h / 24h**	▲ / ▼ • select 12h or 24h format	**Red** button (Skip step 6 for 24h format)
6. **AM / PM** (for 12h format)	▲ / ▼ • select AM or PM	**Red** button
7. **Hours**	▲ / ▼ • adjust the hours	**Red** button
8. **Minutes**	▲ / ▼ • adjust the minutes	**Red** button

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

5.3.3 DATE SETTING

1. In Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button. **Timer SET** is displayed.
3. Press ▲ / ▼ until **Watch SET** is displayed.
4. Continue by pressing the **Red** button until **Date** is displayed and follow the steps below:

Note: *The order for setting the date depends on the time format selected (24h: day - month - year / 12h: month - day - year).*

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **Day / Month**	▲ / ▼ • adjust the day (in 24h format) or the month (in 12h format)	**Red** button
6. **Month / Day**	▲ / ▼ • adjust the month (in 24h format) or the day (in 12h format)	**Red** button
7. **Year**	▲ / ▼ • adjust the year	**Red** button

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

5.4 USER SETTINGS

Entering correct personal information ensures that your calorie counter operates with the highest possible degree of accuracy.

1. In the Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button until **Timer SET** is displayed.
3. Press ▲ / ▼ until **User SET** is displayed.
4. Press the **Red** button to specify the user information settings and follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **Weight** **kg / lbs**	▲ / ▼ • adjust your weight	**Red** button
Note: • *The weight and height units depend on your choice in the Units settings. If you previously chose the wrong units, change them in weight and height setting mode by pressing and holding the* ***Light*** *button.* • *To change your settings, press* ***Stop*** *and return to step 4.*		
6. **Height** • **cm / ft** • **inch** (for Unit 2)	▲ / ▼ • adjust your height ▲ / ▼	**Red** button **Red** button

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
7. **Birthday** • Day / Month	▲ / ▼ • adjust the day (in 24h format) or the month (in 12h format)	**Red** button
• Month / Day	▲ / ▼ • adjust the month (in 24h format) or the day (in 12h format)	**Red** button
• Year	▲ / ▼ • adjust the year	**Red** button
8. **Sex** **MALE / FEMALE**	▲ / ▼ • select gender	**Red** button

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
9. **HR Max**	▲ / ▼ • adjust this, if you know your **laboratory measured current maximum heart rate value** Your age-predicted maximum heart rate value (220-age) is displayed as a default setting when you set this value for the first time.	**Red** button
10. **HR Sit**	▲ / ▼ • adjust your heart rate value in a sitting position	**Red** button

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

Maximum heart rate value (HR_{max})

HR_{max} is used to estimate energy expenditure. HR_{max} is the highest number of heartbeats per minute during maximum physical exertion. HR_{max} is also useful when determining exercise intensity. The most accurate method for determining your individual HR_{max} is to perform a maximal exercise stress test in a laboratory.

Heart rate value in a sitting position (HR_{sit})

HR_{sit} is used to estimate energy expenditure. To determine your HR_{sit} easily, wear your transmitter, sit down and do not engage in any physical activity. After two or three minutes, press the **Red** button in Time mode to view your heart rate. This is your HR_{sit}.

To calculate your HR_{sit}, more precisely, repeat the procedure several times and calculate your average.

5.5 GENERAL SETTINGS

You can view and change the following settings in the General Settings mode:

- sound On or Off
- unit format (kg/cm or lb/ft)

5.5.1 SOUND SETTING

Sound settings include the button sound and Stopwatch sounds.
Sound settings do not affect the watch alarms.

1. In Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button until **Timer SET** is displayed.
3. Press ▲ / ▼ until **General SET** is displayed.
4. Press the **Red** button and follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **Sound On / OFF**	▲ / ▼ • select the sound on or off	**Red** button

- To return to Time mode, press and hold the **Stop** button.

Note: *Wrist unit sounds and the backlight function are turned off when the low battery symbol is displayed. However, the Watch Alarm will work once if it is set before the symbol appears.*

5.5.2 UNIT SETTING

1. In the Time mode, press ▼. **Settings** is displayed.
2. Press the **Red** button until **Timer SET** is displayed.
3. Press ▲ / ▼ until **General SET** is displayed.
4. Press the **Red** button twice and follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set	Press the Red button to accept
5. **Unit kg/cm / Unit lb/ft** **1 / 2**	▲ / ▼ • select unit	**Red** button

Note: *The Unit setting affects to personal information units and watch settings.*

5.6 PERSONALIZE YOUR WRIST UNIT WITH A LOGO

You can personalize your running computer by designing and transfering your own logo to the display of the wrist unit. For this you need the Polar UpLink Tool.

Download the Polar UpLink Tool at www.polar.fi or www.PolarRunningCoach.com. To use the Polar UpLink Tool, you need a PC with a sound card and dynamic loudspeakers or headphones.
See www.polar.fi or www.PolarRunningCoach.com for further instructions.

6. CARE AND MAINTENANCE

Like any electronic device, your Polar Running Computer should be treated with care. The suggestions below will help you fulfill guarantee obligations and enjoy this product for many years to come.

Taking Care of Your Running Computer

- Store your wrist unit and transmitter in a cool and dry place. Do not store them in a damp environment, in non-breathable material (such as a plastic bag or a sports bag) or with conductive material such as a wet towel. Sweat and moisture can keep the transmitter electrodes wet and the transmitter activated, shortening battery life.
- Keep your unit clean. Clean it with a mild soap and water solution. Dry it carefully with a soft towel. Never use alcohol or any abrasive material such as steel wool or cleaning chemicals.
- The operating temperatures are -10 °C to +50 °C / +14 °F to +122 °F.
- Do not expose the running computer to direct sunlight for extended periods, such as by leaving it in a car.
- Do not bend or stretch the transmitter. This may damage the electrodes.
- Do not dry the transmitter in any other way than with a towel. Mishandling may damage the electrodes.

Service

During the two-year guarantee/warranty period we recommend that you service the product at an authorized Polar Service Center only. The warranty does not cover damage or consequential damage caused by service not authorized by Polar Electro.

Transmitter Battery

Contact your authorized Polar Service Center for a replacement transmitter. Polar recycles used transmitters. See your Customer Care and Registration Card for detailed instructions.

Wrist Unit Battery

The estimated average battery life of the wrist unit is two years in normal use (1h/day, 7 days/week). Excessive use of the backlight drains the wrist unit's battery more rapidly. The low battery indicator is displayed when 10-15% of the wrist unit battery capacity is left and the battery should be replaced. Do not open the wrist unit yourself. To ensure water resistance properties and the use of qualified components, the wrist unit battery should be replaced by an authorized Polar Service Center only. At the same time, a full periodic check of the running computer will be done.

Note:

- *The backlight and wrist unit sounds are automatically deactivated when is displayed. However, the Watch Alarm sound works once, if you have activated the Watch Alarm before the symbol appears. The Alarm symbol will also disappear from the display.*
- *In cold conditions the low battery indicator may appear, but the indicator disappears when you return to a normal temperature.*
- *Water resistance cannot be guaranteed after unauthorized service.*
- *After a battery change re-enter time and date settings in Basic Settings. For further information, see page 8.*

7. PRECAUTIONS

INTERFERENCE DURING EXERCISE

Electromagnetic Interference
Disturbances may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cell phones, or when you walk through electric security gates.

Exercise Equipment
Several pieces of exercise equipment with electronic or electrical components such as LED displays, motors, and electrical brakes may cause interfering stray signals. To tackle these problems, try the following:

1. Remove the transmitter from your chest and use the exercise equipment as you would normally.
2. Move the wrist unit around until you find an area in which it displays no stray reading or does not flash the heart symbol. Interference is often worst right in front of the display panel of the equipment, while the left or right side of the display is relatively free of disturbance.
3. Put the transmitter back on your chest and keep the wrist unit in this interference-free area as much as possible.
4. If the running computer still does not work with the exercise equipment, this piece of equipment may be electrically too noisy for wireless heart rate measurement.

Crosstalk
When in non-coded mode ♥ the wrist unit picks up transmitter signals within 3 feet/1 meter. Simultaneous non-coded signals from more than one transmitter can cause an incorrect readout.

Using the Polar Running Computer in a Water Environment
Your running computer is water resistant and can be worn when swimming. The running computer is not, however, a diving instrument. To maintain water resistance, do not press the buttons of the wrist unit under water. When measuring heart rate in water you may experience interference for the following reasons:

- Pool water with high chlorine content and seawater are very conductive. The electrodes of a transmitter may short-circuit, preventing ECG signals from being detected by the transmitter.
- Jumping into water or a strenuous muscle movement during competitive swimming may cause water resistance that shifts the transmitter to a location on the body where it ECG signals cannot be picked up.
- The ECG signal strength depends on the individual, and varies depending on the individual's tissue composition.
 The occurrence of problems when measuring heart rate is considerably higher in water.

Minimizing Possible Risks When Exercising
Exercise may include some risk. Before beginning a regular exercise program, it is recommended that you answer the following questions concerning your health status. If you answer yes to any of these questions, we recommend that you consult a doctor before starting any training program.

- Have you been physically inactive for the past 5 years?
- Do you have high blood pressure or high blood cholesterol?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or another implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

Note that in addition to exercise intensity, medications for heart, blood pressure, psychological conditions, asthma, breathing etc. as well as some energy drinks, alcohol and nicotine may affect your heart rate.

It is important to be sensitive to your body's responses during exercise. If you feel unexpected pain or excessive fatigue when exercising, it is recommended that you stop the exercise or continue at a lighter intensity.

Notice to individuals with pacemakers, defibrillators or other implanted electronic devices. Individuals who have a pacemaker use the Polar Running Computer at their own risk. Before starting use, we always recommend a maximal exercise stress test under a doctor's supervision. The test is to ensure the safety and reliability of the simultaneous use of the pacemaker and the Polar Running Computer.

If you are allergic to any substance that comes into contact with your skin or if you suspect an allergic reaction due to using the product, check the listed materials on page 55. To avoid any skin reaction to the transmitter, wear it over a shirt. However, moisten the shirt well under the electrodes to ensure flawless operation.

The combined impact of moisture and intense abrasion may cause a black color to come off the transmitter's surface, which might stain light-colored clothes.

8. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

What should I do if…

…if I do not know where I am in the menu?
Press and hold the **Stop** button until the time of day is displayed.

…there are no reactions to any buttons?
Reset the wrist unit by pressing the four side buttons simultaneously for two seconds. Set the time and date in the Basic Setting after the reset. Other settings are saved.

…the heart rate reading becomes erratic or extremely high?
Strong electromagnetic signals can cause erratic readings. So move away from possible sources of disturbance such as high-voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways or trams, car motors, bike computers, some motor-driven exercise equipment (like fitness testers) or cell phones.
If moving away does not help and the heart rate reading remains erratic, slow down your speed and check your pulse manually. If you feel it corresponds to the high reading on the display, you may be experiencing cardiac arrhythmia. Most cases of arrhythmia are not serious, but consult your doctor nevertheless.

…the heart symbol flashes irregularly?
- Check that your wrist unit is not further than 1 m/3 ft from the transmitter.
- Check that the transmitter has not become loose during exercise.
- Make sure that the electrodes of the transmitter are moistened.
- Make sure that there is no other heart rate transmitter within 1 m/3 ft.
- Cardiac arrhythmia may cause irregular readings. In this case, consult your physician.

…there is no heart rate reading (- -)?
- Check that the electrodes of the transmitter are moistened and that you are wearing it as instructed.
- Make sure the transmitter is clean.
- Check that you are not near high voltage power lines, televisions, cell phones or other sources of electromagnetic interference.
 Also make sure that you are not near (1 m/3 ft) other heart rate monitor users, when starting you exercise recording.
- A cardiac event may have altered your ECG waveform. In this case, consult your physician.

…another person with a running computer or a heart rate monitor is causing interference?
Move away from that person and continue your exercise normally. Alternatively,
1. Take the transmitter off your chest for 30 seconds. Stay away from the person with the other device.
2. Put the transmitter back on and bring the wrist unit up to your chest near the transmitter's Polar logo. The wrist unit will start looking for a heart rate signal again. Continue your exercise normally.

…the low battery symbol ▭ appears?
Usually the first sign of an expired battery is the low battery indicator on the display. For further information, see page 49.

Note: *Due to cold conditions the low battery indicator may appear, but the indicator disappears when you return to a normal temperature.*

…the display is blank?
The running computer is in battery saving mode when it is dispatched from the factory. To activate it, press the **Red** button twice. The Basic Settings starts. For further information, see page 8. Alternatively the battery may be dead (see the next question for further instructions).

…the battery of the wrist unit must be replaced?
We recommend having all service done by an authorized Polar Service Center. This is especially necessary to ensure that the guarantee remains valid and is not affected by incorrect repair procedures performed by an unauthorized agent. Polar Service will test your wrist unit for water resistance after battery replacement and make a full periodic check of the complete running computer set.

9. TECHNICAL SPECIFICATIONS

The Polar Running Computer displays your performance indicators and helps you achieve your personal training goals. It indicates the level of physiological strain and intensity during your exercise. No other use is intended or implied.

Water resistance of Polar products is tested according to International Standard ISO 2281. Products are divided into three different categories according to their water resistance. Check the water resistance category of your Polar product from the chart below. Please note that these definitions do not necessarily apply to products of other manufacturers.

Marking on the case back	Wash splashes, sweat, raindrops etc.	Bathing and swimming	Skin diving with snorkel (no air tanks)	SCUBA diving (with air tanks)	Water resistant characteristics
Water resistant	X				Splashes, sweat, raindrops etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum for bathing and swimming
Water resistant 100m	X	X	X		For frequent use in water but no SCUBA diving

WRIST UNIT

Battery life:	Average 2 years normal use (1h/day, 7 days/week)
Battery type:	CR 2032
Operating temperature:	-10 °C to +50 °C / +14 °F to +122 °F
Wrist strap material:	Polyurethane
Back cover and Wrist strap buckle material:	Stainless steel complying with the EU Directive 94/27/EU and its amendment 1999/C 205/05 on the release of nickel from products intended to come into direct and prolonged contact with the skin.
Water resistant 50m	

Watch

Accuracy:	better than ± 0.5 seconds / day at 25 °C / 77 °F temperature.

TRANSMITTER

Battery life:	Average 2500 hours of use
Battery type:	Built-in Lithium Cell
Operating temperature:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Transmitter Material:	Polyurethane
Waterproof	

Elastic strap

Buckle material:	Polyurethane
Fabric material:	Nylon, polyester, and natural rubber including a small amount of latex

Heart Rate Monitor

Accuracy:	± 1% or 1 bpm, whichever larger, definition applies to steady state conditions.
Heart rate measuring range:	15-240

File

1 exercise file	
Maximum time recorded to file:	99 h 59 min 59 s

Totals

Maximum Tot.Time:	9999 h
Maximum Tot.Cal:	999 999
Maximum Tot.Count:	999 999

10. LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE

- This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Inc. for the consumers who have purchased this product in the USA or Canada. This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Oy for the consumers who have purchased this product in other countries.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees to the original consumer/purchaser of this device that the product will be free from defects in material or workmanship for two years from the date of purchase.
- **Please keep the receipt or International Guarantee Card. This is your proof of purchase!**
- The guarantee does not cover the battery, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked or broken cases and elastic strap.
- Guarantee does not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product. During the guarantee period the product will be either repaired or replaced at an authorized Service Center free of charge.
- This guarantee does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.

CE 0537 This CE marking shows compliance of this product with Directive 93/42/EEC.

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2000 certified company.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.
All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos marked with a ™ symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy.
The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy.

11. POLAR DISCLAIMER

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material of the products described herein.

This product is protected by one or several of the following patents:
WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
Other patents pending.

Manufactured by:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

12. INDEX

12h/24h time mode....9
Alarm on/off 38
Backlight....3
Battery replacement....49
Calories (energy expenditure)....22
Date settings....41
File....20
Halt....18
Heart rate 13
Heart rate limits....29, 35
HeartTouch function....3
HR_{sit}....44
Keylock 18
Lap full....18
Low battery indication 49
Recording an exercise....14
Reset the wrist unit....52
Return to the Time display....52
Settings....27
Snooze....39
Sound on/off....45
Start measuring your heart rate....12
Stopwatch....18
Target Zone Alarm....15
Timers....28
Total Values....24
Transmitter....12
Unit setting....46
UpLink Tool....47
User settings....42

12. INDEX

Activation/désactivation des alarmes 38
Activation/désactivation des bips sonores 45
Alarme de zone cible 15
Calories (dépense énergétique) 22
Chronomètre 18
Éclairage 3
Enregistrement d'une activité 14
Émetteur 12
Fichier 20
Fonction HeartTouch 3
Fonction Polar UpLink 47
Format 12h/24h 9
Fréquence cardiaque 13
Halt (Arrêt) 18
HR_{sit} (FC_{assis}) 44
Lap full (Temps intermédiaire saturé) 18
Limites de fréquence cardiaque 29, 35
Mesure de votre fréquence cardiaque 12
Minuteurs 28
Rappel d'alarme 39
Réglages 27
Réglages de la date 41
Réglages des unités 46
Réglages personnels 42
Remise à zéro du récepteur 52
Remplacement de la pile 49
Retour à l'affichage de l'Heure 52
Témoin de faible niveau de pile 49
Valeurs Cumulées 24
Verrouillage 18

10. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial. La garantie sera annulée si l'appareil a été ouvert ou manipulé par du personnel non agréé Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.
Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le Manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy.
Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le Manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

11. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
Autres modèles déposés.

Produit par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le Cardio Running Polar affiche toutes les données de votre performance et vous aide à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement. Il indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez l'étanchéité de votre produit Polar dans le tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Éclaboussures, transpiration, gouttes de pluie	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant (Étanche)	X				Éclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m (Étanche 50m)	X	X			Minimum requis pour la natation
Water resistant 100m (Étanche 100m)	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine

RÉCEPTEUR

Autonomie des piles : En moyenne 2 ans en utilisation normale (1h/jour, 7 jours sur 7)
Type de piles : CR 2032
Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / 14 °F à +122 °F
Étanchéité : Water resistant 50m
Matériau du bracelet montre : Polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet : Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.

Montre

Précision : Supérieure à 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.

ÉMETTEUR

Autonomie des piles : En moyenne 2500 heures d'utilisation
Type de piles : Pile au lithium intégrée
Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau : Polyuréthane
Étanche

Ceinture élastique

Matériau de la sangle : Polyuréthane
Matériau du tissu : Nylon, polyester et caoutchouc naturel, faible quantité de latex.

Mesure de la fréquence cardiaque

Précision : ± 1 % ou 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.
Limites de la fréquence cardiaque : 15-240

Fichier

1 Fichier d'exercice
Capacité maximale de mémoire du Fichier : 99 h 59 min 59s

Cumuls

Tot.Time, durée maximale d'exercice cumulée : 9999 h
Tot.Cal, nombre maximum de calories cumulées : 999 999
Tot.Count, nombre maximum de séances d'exercices cumulées : 999 999

8. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si…

…je ne sais plus où je me trouve dans le menu ?
Appuyez longuement sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

…le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?
Réinitialisez le récepteur en appuyant simultanément sur les quatre boutons latéraux pendant 2 secondes. La mise à zéro n'effaçant que les réglages de la date et de l'heure, vous devez les re-régler dans les "Réglages de Base". Les autres réglages sont sauvegardés.

…la fréquence cardiaque affichée est irrégulière ou très élevée ?
Vous vous êtes peut-être approché d'une source de signaux électro-magnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque. Cela peut se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux de circulation, de caténaires de trains ou de tramways, de remontées mécaniques, de voitures, de compteurs de vélo, d'équipements sportifs utilisant un moteur (par exemple, les équipements de cardio-training) ou de téléphones portables. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.
Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées sur votre récepteur, même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Comparez-les avec les données de fréquence cardiaque du récepteur. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements.

…le symbole de cœur clignote irrégulièrement ?
- Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre / 3 ft).
- Vérifiez que la ceinture de l'émetteur ne s'est pas desserrée pendant la séance.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans le rayon de réception (1 mètre / 3 ft).
- Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

…la fréquence cardiaque ne s'affiche pas (- -) ?
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
- Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.).
 Vérifiez aussi que vous n'êtes pas à proximité (1 m / 3 ft) d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres, lorsque vous démarrez la recherche de la fréquence cardiaque.
- Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

…le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?
Éloignez-vous de cette personne et continuez votre exercice normalement.
Sinon,
1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Remettez l'émetteur, rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de fréquence cardiaque. Continuez votre séance normalement.

…l'icône ▭ s'affiche ?
Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 49.

Remarque : *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaîtra au retour à une température normale.*

…l'écran d'affichage est vide ?
Le Cardio Running est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez deux fois sur le bouton **Start**. Le menu "Basic Settings" ("Réglages de Base") s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8. Sinon, il se peut que la pile du récepteur ne fonctionne plus (Voir la question suivante pour plus de renseignements).

…la pile du récepteur doit être remplacée ?
Il est conseillé de confier tous les entretiens à un Service Après-Vente agréé Polar. Cela est particulièrement important si vous voulez que votre garantie reste valide et ne soit pas affectée par des procédures de réparation incorrectes effectuées par du personnel non agréé. Le Service Après-Vente Polar contrôlera l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et procédera à une révision complète de l'ensemble du Cardio Running.

7. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

INTERFÉRENCES AU COURS DE L'EXERCICE

Interférences Électromagnétiques
Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training
Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de fréquence cardiaque avec un cardio-fréquencemètre sans fil.

Interférences entre utilisateurs
Si le récepteur est en mode non-codé ♥, il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique
Le récepteur est étanche, de sorte que vous pouvez le porter pour nager, par exemple. Le cardiofréquencemètre Polar n'est toutefois pas un instrument de plongée. Par conséquent, les fonctions ne doivent pas être utilisées pour des activités sous-marines et les boutons ne doivent pas être manipulés sous l'eau.
La mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique est techniquement délicate pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeons ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et la proportion des personnes ayant des problèmes de mesure de la fréquence cardiaque est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique
L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice.
Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté.
Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le Cardio Running Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du Cardio Running Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 55. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

6. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Comme tout appareil électronique, votre cardiofréquencemètre Polar doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à apprécier ce produit pendant de nombreuses années.

Entretien du Cardiofréquencemètre Polar

- Rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Le cardiofréquencemètre doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Les températures de fonctionnement pour le récepteur sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14 °F et +122 °F.
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture).
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur uniquement avec un linge. Tout autre méthode pourrait endommager les électrodes.

Réparations

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Piles de l'émetteur

Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés. Consultez le Formulaire d'Entretien et de Retour pour plus de détails à ce sujet.

Récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (1 h/ jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. L'indicateur de pile faible s'affiche lorsque la capacité de la pile est inférieure à 10-15%. La pile doit alors être remplacée. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

Remarque :

- *L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont automatiquement désactivés lorsque le symbole s'affiche. Toutefois, l'alarme de la montre fonctionnera une dernière fois si vous l'avez activée avant l'apparition du symbole. Le symbole de l'alarme sonore disparaît aussi.*
- *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaîtra dès le retour à une température normale.*
- *L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.*
- *Après un changement de pile, effectuez de nouveau les "Réglages de Base". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8.*

5.5.2 RÉGLAGES DES UNITÉS

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **General SET** (Réglages Généraux) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge,** puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **Unit kg/cm / Unit lb/ft** (Unités kg/cm / Unités lb/ft) **1 / 2**	▲ / ▼ • Sélectionner les unités	Bouton **Rouge**

Remarque : *Les réglages des unités affectent les unités des réglages personnels et des réglages de la montre.*

5.6 PERSONNALISER VOTRE RÉCEPTEUR AVEC UN LOGO

Vous pouvez personnaliser votre Cardio Running en créant puis en téléchargeant des logos pour l'écran de votre récepteur, grâce à la fonction Polar UpLink.

Téléchargez la fonction Polar UpLink sur notre site : www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Pour utiliser la fonction Polar UpLink, votre ordinateur doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Consultez le site www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com pour plus d'informations.

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
9. **HR Max** (FC max)	▲ / ▼ • Ajuster votre FC_{max}, si vous connaissez **votre valeur actuelle de FC_{max} mesurée en laboratoire** Votre FC_{max} (220-âge) s'affiche par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois	Bouton **Rouge**
10. **HR Sit** (FC assis)	▲ / ▼ • Ajuster votre valeur de fréquence cardiaque en position assise	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

Fréquence cardiaque maximale (HR_{max} / FC_{max})

La FC_{max} est utilisée pour l'estimation de la consommation calorique. La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. C'est aussi un outil extrêmement utile pour déterminer l'intensité d'un exercice. La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire.

Valeur de fréquence cardiaque en position assise (HR_{sit} / FC_{assis})

La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense énergétique. Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous et portez votre cardio avec l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser la fréquence cardiaque sur l'écran. Après 2-3 minutes, appuyez de nouveau sur le bouton **Rouge** depuis l'affichage de l'Heure pour voir votre fréquence cardiaque. C'est votre FC_{assis}.

Pour calculer plus précisément votre FC_{assis}, répétez l'opération plusieurs fois et calculez votre moyenne.

5.5 "GENERAL SET" (RÉGLAGES GÉNÉRAUX)

Vous pouvez consulter et modifier les réglages ci-dessous dans le mode "General Settings" (Réglages Généraux) :

- "Sound" (Volume sonore) activé / désactivé
- "Unit" (Unités) kg/cm ou lb/ft

5.5.1 RÉGLAGES DU VOLUME SONORE

Les réglages du volume sonore comprennent les bips sonores des boutons et le démarrage et l'arrêt du chronomètre. Ces réglages n'affectent pas l'alarme de réveil.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **General SET** (Réglages Généraux) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge,** puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **Sound** (Volume sonore) **On / OFF**	▲ / ▼ • Activer / désactiver le volume sonore	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

Remarque : *Les bips sonores et le rétro-éclairage du récepteur sont désactivés lorsque le symbole de pile faible s'affiche. Cependant, l'alarme du réveil fonctionnera une dernière fois, si elle a été réglée avant que le symbole n'apparaisse.*

5.4 "USER SET" (RÉGLAGES PERSONNELS)

L'exactitude des réglages personnels influe sur la précision de certaines fonctions (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.).

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **User SET** (Réglages Personnels) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge,** puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **Weight** (Poids) **kg / lbs**	▲ / ▼ • Ajuster votre poids	Bouton **Rouge**
Remarque : • *Les unités du poids et de la taille dépendent de votre sélection dans le réglage des unités. Si vous avez choisi les mauvaises unités, vous pouvez toujours les modifier dans les réglages du poids et de la taille en appuyant longuement sur le bouton* ***Lumière.*** • *Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton* ***Stop*** *et revenez à l'étape 4.*		
6. **Height** (Taille) • **cm / ft** • **inch (pouces)** (Unité 2)	 ▲ / ▼ • Ajuster votre taille ▲ / ▼	 Bouton **Rouge** Bouton **Rouge**
7. **Birthday** (Date de naissance) • Day / Month (Jour / Mois) • Month / Day (Mois / Jour) • Year (Année)	 ▲ / ▼ • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h) ▲ / ▼ • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h) ▲ / ▼ • Ajuster l'année	 Bouton **Rouge** Bouton **Rouge** Bouton **Rouge**
8. **Sex** (Sexe) **MALE / FEMALE** (Masculin / Féminin)	▲ / ▼ • Sélectionner le sexe : "MALE" (Masculin) ou "FEMALE" (Féminin)	Bouton **Rouge**

5.3.2 RÉGLAGES DE L'HEURE

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** jusqu'à ce que **TIME** (Heure) s'affiche, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **Time** (Heure) **12h / 24h**	▲ / ▼ • Sélectionner le format 12h ou 24h	Bouton **Rouge** (En format 24h, ignorer l'étape 6)
6. **AM / PM** (pour le format 12h)	▲ / ▼ • Sélectionner AM ou PM	Bouton **Rouge**
7. **Hours** (Heures)	▲ / ▼ • Ajuster les heures	Bouton **Rouge**
8. **Minutes** (Minutes)	▲ / ▼ • Ajuster les minutes	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

5.3.3 RÉGLAGES DE LA DATE

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** jusqu'à ce que **DATE** s'affiche, puis suivez les étapes ci-dessous :

Remarque : *L'ordre pour régler la date dépend du format de l'heure sélectionné (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).*

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **Day / Month** (Jour / Mois)	▲ / ▼ • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton **Rouge**
6. **Month / Day** (Mois / Jour)	▲ / ▼ • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton **Rouge**
7. **Year** (Année)	▲ / ▼ • Ajuster l'année	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

5.3 "WATCH SET" (RÉGLAGES DE LA MONTRE)

5.3.1 RÉGLAGES DE L'ALARME

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **Alarm** (Alarme) **Once / Mon-Fri / Daily / Off** (Une fois / Lundi-Vendredi / Quotidien / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner le mode Alarme : "Once" (Une fois) / "Mon-Fri" (Lundi-vendredi) / "Daily" (Quotidien) / "Off" (désactivé)	Bouton **Rouge** (En format 24h, ignorer l'étape 6)
6. **AM / PM** (pour le format 12h)	▲ / ▼ • Sélectionner AM ou PM	Bouton **Rouge**
7. **Hours** (Heures)	▲ / ▼ • Ajuster les heures	Bouton **Rouge**
8. **Minutes** (Minutes)	▲ / ▼ • Ajuster les minutes	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

Alarme

L'alarme fonctionne dans tous les modes. Lorsque l'alarme retentit, **Alarm!** s'affiche et l'écran s'illumine en clignotant. L'alarme retentit pendant une minute, à moins que vous n'appuyiez sur le bouton **Stop.** Pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes, appuyez sur ▲ / ▼ ou sur le bouton **Rouge : Snooze** (Veille) s'affiche. L'alarme retentira de nouveau après 10 minutes. Pour désactiver la veille et éteindre l'alarme, appuyez sur le bouton **Stop** en mode "Snooze" (Veille).

Vous pouvez aussi accéder directement aux Réglages de l'Alarme depuis l'affichage de l'Heure, en appuyant longuement sur le bouton **Stop.**

Remarque : *Si le symbole de pile faible apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée. Cependant, l'alarme du réveil fonctionnera une dernière fois, si elle a été réglée avant que le symbole n'apparaisse.*

Le tableau ci-dessous présente les zones cible de fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) en fonction de l'âge, par tranche de 5 ans. Calculez votre propre FC_{max}, notez vos zones cible personnelles et choisissez celles qui conviennent le mieux pour vos exercices.

Age	FC_{max}	50-60% de la FC_{max}	60-70% de la FC_{max}	70-80% de la FC_{max}	80-90% de la FC_{max}	90-100% de la FC_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DÉSACTIVER LES LIMITES DE ZONE CIBLE

Désactivez les limites de zone cible de fréquence cardiaque de façon à ce qu'aucune limite ne soit utilisée pendant l'exercice et qu'aucune valeur relative aux limites ne soit calculée et sauvegardée dans le Fichier.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **OwnZone / Manual / Off LIM** (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner "Off" (Limites désactivées)	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

5.2.2 LIMITES MANUELLES

Si vous n'aviez pas indiqué votre date de naissance dans les "Réglages de Base", le récepteur vous demandera d'indiquer la donnée manquante avant d'accepter vos réglages de limites.

Sinon, si vous n'avez pas défini de limites manuelles auparavant, le récepteur affiche les limites basées sur votre âge.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **OwnZone / Manual / Off LIM** (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner "Manual" (Limites manuelles)	Bouton **Rouge**
6. **HR / HR %** (FC / % FC_{max})	▲ / ▼ • Sélectionner le format de fréquence cardiaque : battements par minute ou % de FC_{max}	Bouton **Rouge**
7. **HighLimit** (Limite supérieure)	▲ / ▼ • Ajuster la limite supérieure	Bouton **Rouge**
8. **LowLimit** (Limite inférieure)	▲ / ▼ • Ajuster la limite inférieure	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

Au lieu de déterminer votre zone cible de fréquence cardiaque par la fonction OwnZone, vous pouvez définir vos limites de zone cible manuellement, en utilisant la formule basée sur l'âge .

Votre zone cible de fréquence cardiaque est délimitée par une limite haute et une limite basse de fréquence cardiaque, exprimées en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) ou en battements par minute (bpm). La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un effort intense. Le récepteur calcule votre FC_{max} en fonction de votre âge (fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). Pour une mesure plus précise de votre FC_{max}, consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

Comment utiliser les zones cible de fréquence cardiaque

Pendant une activité physique, chaque zone cible de fréquence cardiaque a un impact spécifique sur la forme et la santé. La zone cible de fréquence cardiaque qui vous convient le mieux dépend de vos objectifs et de votre condition physique individuelle.

Conseil : Pour plus d'informations sur les zones cible et pour obtenir un programme d'entraînement personnalisé, consultez notre site : www.PolarRunningCoach.com.

1. Commencez votre exercice comme décrit au chapitre *"Commencer l'Enregistrement de votre Exercice"*, à la page 14.
2. La détermination de la OwnZone commence et le symbole OwnZone OZ▶____ s'affiche.

 Vous pouvez aussi ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser votre dernière OwnZone, en appuyant sur le bouton **Rouge.**

La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes :

OZ▶____ Marchez à allure faible pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm / 50% de la FC_{max}. Chaque fois qu'une étape s'achève le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez appuyé sur LIGHT/LUMIÈRE précédemment), indiquant que l'étape s'achève.

OZ▶▶___ Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▶▶▶__ Marchez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▶▶▶▶_ Courez à allure faible pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max}.

OZ▶▶▶▶▶ Courez à vive allure pendant 1 minute.

3. A un certain moment au cours des cinq étapes, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le cardiofréquencemètre a déterminé votre OwnZone.
 Le type de OwnZone (voir tableau page suivante) ainsi que les limites OwnZone de fréquence cardiaque s'affichent. Les limites s'affichent en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}), en fonction de vos réglages.

L'écran affiche :	Type de OwnZone :	Raisons du choix de la OwnZone :
OwnZone	Variabilité de la fréquence cardiaque	
Si celle-ci échoue, alors :		
OZ latest (OZ la plus récente)	OwnZone précédente basée sur la variabilité de la fréquence cardiaque	• La variabilité de votre fréquence cardiaque décroit trop lentement ou trop rapidement Ou • Votre fréquence cardiaque a dépassé la limite autorisée pendant la détermination de la OwnZone
Si celle-ci échoue, alors :		
AgeBased (Basée sur l'âge)	Zone cible de fréquence cardiaque basée sur l'âge (65 - 85% de la FC_{max})	• La détermination de la OwnZone basée sur la variabilité a échouée et il n'existe pas de OwnZone précédente

Remarque : *La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle peut donc échouer chez des personnes qui souffrent de tension artérielle élevée, d'arythmie ou qui suivent certains traitements médicaux.*

Vous pouvez à présent continuer votre exercice. Pensez à vous maintenir dans la zone cible de fréquence cardiaque donnée afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Conseil : Pour plus d'informations sur la OwnZone, consultez nos sites : www.polar.fi et www.PolarOwnZone.com.

5.2.1 LIMITES OWNZONE

La fonction OwnZone (OZ) détermine votre *zone personnelle d'entraînement* en se basant principalement sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale. La OwnZone varie tous les jours, en fonction de votre condition physique et de votre état mental (par exemple, lorsque vous êtes en état de stress ou lorsque vous n'avez pas encore récupéré de l'entraînement précédent).

Les limites de OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement, en moins de 5 minutes, en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Si le récepteur ne peut détecter la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant la détermination de la OwnZone, c'est votre OwnZone la plus récente ou bien les limites basées sur votre âge (65-85% de votre FC_{max}) qui sont prises en compte.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **OwnZone / Manual / Off LIM** (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner les limites OwnZone	Bouton **Rouge**
6. **HR / HR %** (FC / % FC_{max})	▲ / ▼ • Sélectionner le format de FC : battements par minute ou % de votre FC_{max}	Bouton **Rouge**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

Conseil : Pour obtenir des programmes d'entraînement basés sur la mesure de la fréquence cardiaque, consultez notre site : www.PolarRunningCoach.com

Déterminer vos limites OwnZone de fréquence cardiaque

Vérifiez les points suivants avant de commencer la détermination de votre OwnZone :

- Les réglages personnels que vous avez indiqués sont exacts. Le récepteur vous demandera de compléter les données manquantes (par exemple la date de naissance) avant d'accepter les réglages de limites.
- La fonction OwnZone est activée. Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement d'un exercice et que la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'activité.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.

Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité, c'est à dire à une fréquence cardiaque inférieure à 100 bpm / 50% de votre FC_{max}. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

5.1 "TIMER SET" (RÉGLAGES DES MINUTEURS)

Pour améliorer vos performances en course à pied, il est essentiel de faire des séances d'entraînement par intervalle (ou fractionné). Votre Cardio Running est conçu pour réaliser ces séances, puisqu'il dispose de deux Timers (minuteurs) fonctionnant en alternance, ce qui vous permet de programmer une phase d'intervalle récurrente ou de faire alterner deux phases différentes (intervalle et récupération).

Conseil : Réglez le premier Timer pour la phase d'effort, soit par exemple 4 minutes, et le second Timer pour la phase de récupération, soit par exemple 2 minutes.
Une fois le réglage effectué, le premier Timer démarre lorsque le chronomètre est déclenché en mode "Recording" (Enregistrement Exercice). Lorsque le premier Timer se termine, le récepteur émet un bip sonore et le second Timer démarre automatiquement. Lorsque le second Timer se termine, le récepteur émet deux bips sonores et le premier Timer redémarre, et ainsi de suite.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour continuer et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
4. **Timer 1** (Minuteur 1) **On / OFF**	▲ / ▼ • Activer / désactiver le premier minuteur	Bouton **Rouge**
5. **Minutes** (Minutes)	▲ / ▼ • Ajuster les minutes (0-99 minutes)	Bouton **Rouge**
6. **Seconds** (Secondes)	▲ / ▼ • Ajuster les secondes (0-59 secondes)	Bouton **Rouge**

- Pour régler le deuxième Timer retournez à l'étape 4.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

5.2 "LIMITS SET" (RÉGLAGES DES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE)

OwnZone

Votre Cardio Running peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie (cardiovasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone (OZ). La OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans des limites sûres et efficaces.

Régler votre zone cible manuellement

Vous pouvez programmer une zone cible de fréquence cardiaque en réglant les limites manuellement. Utilisez cette fonction pour maintenir le niveau d'intensité correspondant à vos objectifs.

Désactiver les limites de zone cible

Vous pouvez aussi désactiver la zone cible et ses limites :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ jusqu'à ce que **Limits SET** (Réglages Limites) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge. OwnZone, Manual** (Manuel) ou **Off** (Désactivé).
5. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour sélectionner **OwnZone, Manual** ou **Off.**
 Pour plus d'informations sur la OwnZone, reportez-vous à la page 30. Pour les limites manuelles, reportez-vous à la page 34.

4.2 REMETTRE LES VALEURS CUMULÉES A ZÉRO

Les Valeurs Cumulées peuvent être utilisées comme compteur annuel, mensuel ou hebdomadaire de vos données d'exercice, il faut donc les remettre à zéro régulièrement. Une fois effacée, une valeur ne peut être retrouvée. Vous pouvez remettre à zéro une valeur particulière ou bien toutes les valeurs (ResetAll?). Commencez depuis n'importe quel affichage dans le tableau précédent (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count, ou ResetAll?).

1. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour remettre à zéro la valeur désirée. **Reset?** (Remettre à zéro ?) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Are You Sure** (Etes-vous sûr) s'affiche.
3. Si oui, appuyez sur le bouton **Rouge.**

Vous pouvez aussi annuler la remise à zéro. Pour ce faire, appuyez sur le bouton **Stop.**

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

5. MODE "SETTINGS" (RÉGLAGES)



*Appuyez sur le bouton **Rouge***

Timer SET
(Réglages Minuteurs)
▲ / ▼
Limits SET
(Réglages Limites)
▲ / ▼
Watch SET
(Réglages Montre)
▲ / ▼
User SET
(Réglages Personnels)
▲ / ▼
General SET
(Réglages Généraux)

Vous pouvez consulter et modifier les réglages dans le mode "Settings" (Réglages).

Pour effectuer les réglages :

- Sélectionnez ou ajustez la valeur avec les boutons ▲ ou ▼.
- Les nombres défilent plus rapidement si vous appuyez longuement sur ▲ ou ▼ lorsque vous ajustez les valeurs.
- Pour valider votre sélection et continuer dans le mode ou le menu, appuyez sur le bouton **Rouge.**
- Pour annuler votre sélection et revenir au mode ou au menu précédent, appuyez sur le bouton **Stop.**

Conseil : Optimisez votre entrainement grâce aux fonctions de votre Cardio Running, en consultant les conseils sur la course à pied et l'entraînement sur notre site www.PolarRunningCoach.com.

4. MODE "TOTALS" (VALEURS CUMULÉES)

Les Valeurs Cumulées ou "Totals" font le cumul des données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice. Vous pouvez donc utiliser le Fichier des Valeurs Cumulées comme compteur hebdomadaire / mensuel de vos données d'entraînement. Ces valeurs sont mises à jour automatiquement, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice. Cette fonction garde en mémoire vos Valeurs Cumulées depuis la dernière remise à zéro. Pour plus d'informations sur la manière de remettre les Valeurs Cumulées à zéro, reportez-vous à la page 26.

Remarque : *Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée,* ***No Totals*** *(Pas de Valeurs Cumulées) s'affiche.*

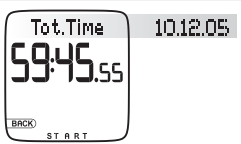


Appuyez sur le bouton ***Rouge***

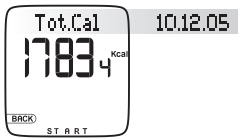
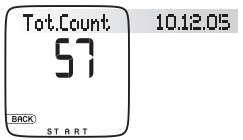
Tot.Time
(Cumul durée)
▲ / ▼
Tot.Cal (Cumul calories)
▲ / ▼
Tot.Count (Nbre d'exercices)
▲ / ▼
ResetAll ?
(Tout remettre à zéro ?)

4.1 VOIR LES VALEURS CUMULÉES

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▲ ou ▼ jusqu'à ce que **Totals** (Valeurs Cumulées) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Tot.Time** (Durée totale) et la durée totale cumulée de vos exercices s'affichent.
3. Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour consulter les informations suivantes :

Valeurs Cumulées	
	Date à laquelle le cumul a démarré * Durée cumulée d'exercice depuis la dernière remise à zéro

** Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, la date de la dernière remise à zéro s'affiche.*

Valeurs Cumulées	
	Date à laquelle le cumul a démarré * Cumul des calories dépensées (kcal) depuis la dernière remise à zéro
	Date à laquelle le cumul a démarré * Nombre total de séances d'exercice réalisées depuis la dernière remise à zéro
	Remettre toutes les Valeurs Cumulées à zéro ? Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 26.

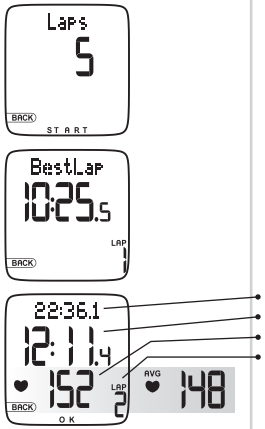
** Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, la date de la dernière remise à zéro s'affiche.*

- Pour quitter les Valeurs Cumulées, appuyez sur le bouton **Stop.**
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

Remarque : *Lorsque la mémoire des Valeurs Cumulées est pleine, le cumul redémarre automatiquement de 0.*

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
	Données qui s'affichent en alternance : Temps passé - Dans (In) - Au-dessus (Above) - En dessous (Below) de la zone cible pendant l'exercice (si les limites sont réglées)
	Calories brûlées au cours de l'exercice et pourcentage de graisse brûlée dans le total des calories consommées*

**Le calcul de la consommation de graisse est effectué à partir du cumul des calories (en kcal) brûlées au cours de l'exercice. Le pourcentage de graisse peut varier entre 10 et 60%. Par exemple, si la dépense énergétique totale au cours d'un exercice est de 245 kcal et que le pourcentage de graisse est de 45%, alors 45% de l'énergie consommée pendant l'exercice provient des réserves de graisse et 55% des hydrates de carbone.*

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
	Nombre de temps intermédiaires pris au cours de l'exercice Pour voir les données détaillées pour chaque temps intermédiaire, appuyez sur le bouton **Rouge.** • **BestLap** (Meilleur temps intermédiaire), le temps intermédiaire et le numéro du temps intermédiaire s'affichent • Appuyez sur ▲ / ▼ pour consulter les données de chaque temps intermédiaire • Pour arrêter de consulter les données des temps intermédiaires, appuyez sur le bouton **Stop** ***Remarque :*** *Les données du meilleur temps intermédiaire s'affichent si vous avez enregistré au moins 3 temps intermédiaires. Le meilleur temps intermédiaire ne peut pas être le dernier temps intermédiaire.*

• Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop.**

3. MODE "FILE" (FICHIER) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES

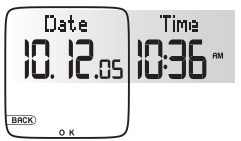


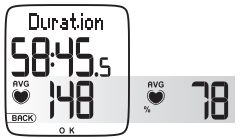
*Appuyez sur le bouton **Rouge***

Time / Date
(Heure / Date)
▲ / ▼
Duration (Durée)
AVG / % AVG / MAX / % MAX
(Moyenne / % Moyenne /
Max. / % Max.)
▲ / ▼
Limits (Limites)
▲ / ▼
In / Above / Below Zone
(Dans / Au-dessus /
En dessous Zone)
▲ / ▼
Cal / Fat%
(Cal. / % graisse)
▲ / ▼
Laps
(Temps intermédiaires)

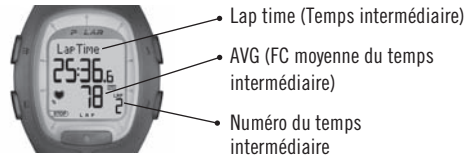
Le Fichier d'Exercice vous permet de revoir vos données de fréquence cardiaque et d'autres données d'exercice enregistrées au cours de votre séance. Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.

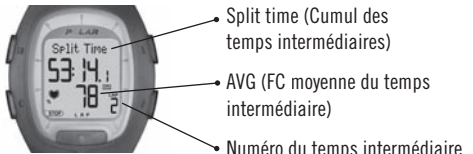
1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▲. **File** (Fichier) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Date** et **Time** (Heure) s'affichent en alternance.
3. Appuyez sur ▲ / ▼ pour consulter les données enregistrées.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
	La date et l'heure de l'enregistrement s'affichent en alternance
Remarque :** Les données alternent automatiquement sur votre écran. Pour les consulter plus rapidement, appuyez sur le bouton **Rouge.	

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
	Durée de l'exercice enregistré Données qui s'affichent en alternance : - Fréquence cardiaque moyenne - % de la fréquence cardiaque moyenne
	- Fréquence cardiaque maximale - % de la fréquence cardiaque maximale
	Limites supérieures et inférieures de votre zone cible de fréquence cardiaque (si les limites sont réglées) ***Remarque :** Les limites de votre zone cible de fréquence cardiaque sont affichées soit en % de FC_{max}, soit en bpm, selon l'affichage choisi. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 17.*

Enregistrer des Temps intermédiaires et le Cumul des Temps intermédiaires : Appuyez sur le bouton **Rouge** pour enregistrer des "Lap Time" (Temps intermédiaires) et des "Split Time" (Cumul des temps intermédiaires).





Le "Lap Time" (Temps intermédiaire) indique le temps écoulé au bout d'un temps intermédiaire. Le "Split Time" (Cumul des temps intermédiaires) indique le temps écoulé entre le début de l'exercice et le dernier temps intermédiaire (par exemple du début de l'exercice jusqu'au 4ème temps intermédiaire).

Remarque : *Si vous enregistrez plus de 99 temps intermédiaires (la capacité maximale de votre Cardio Running), le texte* ***Lap Time FULL*** *(Temps intermédiaires saturés) s'affiche. Si vous dépassez la capacité maximale d'enregistrement de votre Cardio Running (99 heures 59 min 59 s), le récepteur émet un bip sonore, met l'enregistrement en pause et affiche* ***HALT*** *(Arrêt).*

Mettre un exercice en Pause : Appuyez sur le bouton **Stop.** L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et les autres calculs sont mis en pause. Vous pouvez consulter les données de la ligne supérieure en appuyant sur ▲. Pour reprendre l'enregistrement de l'exercice, appuyez sur le bouton **Rouge.**

Éclairage de l'affichage : Si, en mode "Recording" (Enregistrement Exercice), vous activez le rétro-éclairage de l'écran en appuyant sur le bouton **Lumière**, l'affichage de votre Cardio Running s'éclairera automatiquement au cours du même exercice à chaque fois que vous appuierez sur n'importe quel bouton ou que vous utiliserez la fonction HeartTouch.

Verrouillage : Appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour activer ou désactiver tous les boutons, sauf le bouton **Lumière. Locked** (Boutons désactivés) ou **Unlocked** (Boutons activés) s'affiche. Le verrouillage peut s'avérer utile lorsque vous pratiquez des activités sportives où vous risquez de déclencher les boutons par accident.

2.4 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHIER RÉSUMÉ

1. Appuyez sur le bouton **Stop** pour mettre l'enregistrement de l'exercice en pause. **Paused** (En pause) ainsi que le symbole "Standby" (Pré-exercice) ▭ s'affichent.
2. Appuyez sur le bouton **Stop. Summary FILE** (Fichier Résumé) s'affiche et les informations suivantes défilent :

 - **Duration** (Durée totale d'exercice)
 - **HR avg** (Fréquence cardiaque moyenne)
 - **Limits** (Limites supérieures et inférieures de votre zone cible, si les limites ont été réglées)
 - **In Zone** (Temps passé dans votre zone cible, si les limites ont été réglées)
 - **Cal / Fat%** (Nombre de calories brûlées en cours d'exercice et pourcentage de graisse brûlée dans le total des calories consommées)

Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'Heure après avoir affiché les données du Fichier Résumé.

Remarque : *Les informations alternent automatiquement sur votre écran. Vous pouvez les faire alterner manuellement en appuyant sur le bouton* ***Rouge*** *ou arrêter de les consulter en appuyant sur le bouton* ***Stop.*** *Les données d'exercice détaillées sont sauvegardées dans le mode "File" (Fichier).*

Changer les données de la ligne supérieure : Appuyez sur ▲ pour afficher les options suivantes :



Temps intermédiaire



Heure



Calories (Cal)
Calories consommées jusqu'à présent, en kcal.



ou



Durée* Timer 1
s'affiche quand
Timer 1 (Minuteur 1) est activé

Durée* Timer 2
s'affiche quand
Timer 2 (Minuteur 2) est activé

** Ne s'affiche que si la fonction Timer (Minuteur) est activée.*
Pour plus d'informations sur les Timers (Minuteurs), reportez-vous à la page 28.

Remarque : *Si vous n'avez pas effectué vos "Réglages Personnels" dans les "Réglages de Base", l'écran des calories n'apparaît pas.*

Changer les données de la ligne inférieure : Appuyez sur ▼ pour afficher les options suivantes :



Fréquence cardiaque
en battements par minute (bpm)



Fréquence cardiaque
en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (% FC_{max})



Exemple d'affichage
Par exemple, il peut s'avérer utile lors d'une épreuve de course à pied d'afficher à la fois votre *fréquence cardiaque en pourcentage de* FC_{max} ainsi que la *durée* (temps intermédiaire sur la ligne supérieure et le Cumul des temps intermédiaires sur la ligne centrale).

2.2 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE

Dans le menu Exercice, deux modes sont disponibles : "Standby" (Pré-exercice) et "Recording" (Enregistrement Exercice). En mode "Standby" (Pré-exercice), votre fréquence cardiaque s'affiche mais votre exercice **n'est pas enregistré.** En mode "Recording" (Enregistrement Exercice), l'exercice est enregistré, et le chronomètre ainsi que d'autres fonctions sont activés.



1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre *"Comment Porter l'Émetteur"*, page 12.
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **Rouge.** Le récepteur recherche automatiquement le signal de votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque ainsi que l'icône en forme de cœur entouré d'un cadre apparaissent après 15 secondes au maximum.
3. Le texte **Standby** (Pré-exercice) et le symbole s'affichent. Le récepteur recherche automatiquement votre fréquence cardiaque.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge**. Le chronomètre d'exercice se met en marche et le symbole s'affiche. Vous êtes maintenant en mode "Recording" (Enregistrement Exercice).

Remarque : *Vous pouvez visualiser vos réglages de Timers (Minuteurs) (si activés) dans le mode* ***"Standby"*** *(Pré-exercice), en appuyant sur ▲. Vous pouvez aussi modifier le format d'affichage de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque en battements par minute, bpm, ou en pourcentage de fréquence cardiaque maximale, %FC_{max}) en appuyant sur ▼.*

Vous pouvez aussi commencer directement un exercice depuis l'affichage de l'Heure, en appuyant longuement sur le bouton **Rouge.**

- Les limites Manuelles sont activées par défaut. Pour changer les limites de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 29 avant de commencer votre exercice.
- Si la fonction **OwnZone** est activée, la procédure de détermination de la OwnZone commence. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre *"Déterminer vos Limites OwnZone de Fréquence Cardiaque"*, page 31.
- Pour ignorer la détermination de la OwnZone et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur le bouton **Rouge** lorsque le symbole OwnZone s'affiche à l'écran. Si vous n'avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, le récepteur utilise les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

2.3 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

Remarque : *Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si un temps intermédiaire a été enregistré.*

Activer / désactiver l'Alarme de Zone Cible : Appuyez longuement sur ▲. Le symbole indique que le volume sonore de l'Alarme de Zone Cible est activé.

Alarme de Zone Cible : Avec l'Alarme de Zone Cible, vous êtes sûr de vous entraîner à la bonne intensité. Quand les limites de zone cible sont activées, le récepteur émet des bips sonores à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de vos limites. Vous pouvez régler les limites de zone cible dans le menu "Settings/Limits" (Réglages/Limites). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 29. Si vous vous trouvez en dehors de votre zone cible, l'affichage de votre fréquence cardiaque clignote et le récepteur émet des bips sonores à chaque battement de votre cœur.

Remarque : *Lorsque les limites de fréquence cardiaque ne sont pas activées, l'Alarme de Zone Cible ne peut retentir en mode "Recording" (Enregistrement Exercice). Les données de zone cible ne sont alors ni sauvegardées dans "Summary File" (Fichier Résumé), ni dans "File" (Fichier).*

Voir l'Heure et les Limites de Zone Cible : Rapprochez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'heure s'affiche pendant 3 secondes et les limites de zone cible en cours s'affichent ensuite pendant 3 secondes.

2.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l'émetteur.



1. Attachez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.



2. Réglez la longueur de la ceinture pour qu'elle soit ajustée et confortable. Placez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez la boucle.



3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.



4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.

Le codage du signal de fréquence cardiaque

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardios à proximité. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi une réception sans interférences de votre fréquence cardiaque, gardez votre récepteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds de l'émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre "Précautions d'Emploi", page 50.



L'icône en forme de cœur, entourée d'un cadre, indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.

L'icône en forme de cœur sans cadre indique que le signal de votre fréquence cardiaque n'est pas codé. La mesure de la fréquence cardiaque ainsi que les fonctions qui y sont associées fonctionnent cependant aussi en mode non-codé.

Remarque : *Si le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur de votre poitrine près du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur commence une nouvelle recherche de votre fréquence cardiaque.*

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. **Unit** (Unités) • Unités 1 (kg/cm) / Unités 2 (lb/ft)	▲ / ▼ • Sélectionner les unités	Bouton **Rouge**
6. **Weight** (Poids) • kg / lbs	▲ / ▼ • Ajuster votre poids	Bouton **Rouge**
Remarque : *Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton* ***Lumière*** *lorsque vous vous trouvez dans les réglages du poids ou de la taille.*		
7. **Height** (Taille) • cm / ft	▲ / ▼ • Ajuster votre taille	Bouton **Rouge**
• inch (pouces) (Unités 2)	▲ / ▼	Bouton **Rouge**
8. **Birthday** (Date de Naissance) • Day / Month (Jour / Mois)	▲ / ▼ • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton **Rouge**
• Month / Day (Mois / Jour)	▲ / ▼ • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton **Rouge**
• Year (Année)	▲ / ▼ • Ajuster l'année	Bouton **Rouge**

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
9. **Sex** (Sexe) • MALE / FEMALE (Masculin / Féminin)	▲ / ▼ • Sélectionner votre sexe	Bouton **Rouge**

- **Settings done** ("Réglages effectués") s'affiche. Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que vous reveniez au menu désiré.
- Pour valider vos réglages, appuyez sur le bouton **Rouge** ou attendez que le récepteur revienne automatiquement à l'affichage de l'Heure.

1.2 DÉMARRAGE FACILE

Lors de la première prise en main de votre Cardio, commencez par effectuer vos réglages dans le mode "Réglages de Base" (Heure, Date, Unités et Réglages Personnels).

Comment effectuer les "Réglages de Base"

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une fois lors de la première utilisation. Une fois activé, il ne peut plus être éteint. Soyez très précis lorsque vous effectuez vos "Réglages de Base". En effet ces données influent sur l'exactitude des données (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.).

Activez le récepteur en appuyant sur n'importe quel bouton. Une fois activé, le récepteur ne peut plus être éteint.
L'affichage se remplit de symboles.

1. Appuyez sur le bouton **Rouge. Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous.

Remarques :

- *Lorsque vous ajustez une valeur, les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur les boutons ▲ ou ▼.*
- *Après le remplacement de la pile ou après avoir réinitialisé le récepteur, vous n'avez que la date et l'heure à re-paramétrer dans les "Réglages de Base". Vous pouvez ignorer les autres réglages en appuyant longuement sur le bouton **Stop.***

Conseil : Vous pouvez créer et télécharger des logos pour l'écran de votre Cardio Running en utilisant la fonction Polar UpLink, que vous pouvez télécharger gratuitement sur le site www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 47.

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
3. **Time Set** (Réglages Heure) • 12h / 24h	▲ / ▼ • Sélectionner le format 12h ou 24h	Bouton **Rouge**
• AM / PM (pour le format 12h)	▲ / ▼ • Sélectionner 12h ou 24h	Bouton **Rouge**
• Hours (Heures)	▲ / ▼ • Ajuster les heures	Bouton **Rouge**
• Minutes (Minutes)	▲ / ▼ • Ajuster les minutes	Bouton **Rouge**
Remarque : *Le format d'affichage de la date dépend du format d'affichage de l'heure (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).*		
4. **Date Set** (Réglages Date) • Day / Month (Jour / Mois)	▲ / ▼ • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton **Rouge**
• Month / Day (Mois / Jour)	▲ / ▼ • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton **Rouge**
• Year (Année)	▲ / ▼ • Ajuster l'année	Bouton **Rouge**

Cher client,
Félicitations ! Nous vous remercions d'avoir choisi le Cardio Running Polar RS100 !

Votre Cardio Running vous aidera à atteindre vos objectifs d'entraînement. Grâce à ses différentes options, il vous fournit instantanément des informations sur la façon dont votre corps réagit à l'exercice physique. Votre Cardio Running vous permet notamment de :

Planifier votre programme d'entraînement
- Programmez votre entraînement ou vos séances d'exercice en tenant compte de votre fréquence cardiaque.

Trouver l'allure la mieux adaptée et contrôler l'intensité
- Votre fréquence cardiaque est un indicateur précis de l'intensité de l'exercice - elle reflète le niveau d'effort auquel vous vous exercez. Utilisez la fréquence cardiaque pour trouver une allure que vous serez capable de maintenir.

Vous entraîner en toute sécurité
- Contrôlez votre fréquence cardiaque pendant et après votre exercice afin d'éviter de vous mettre "dans le rouge" et d'éviter le surentraînement.

Mesurer votre progression
- Votre fréquence cardiaque vous permet de mesurer objectivement la progression de votre niveau de forme. Pour une certaine vitesse et une durée ou une distance donnée, votre fréquence cardiaque devrait baisser, et votre forme s'améliorer.

Vous adapter à l'environnement
- L'évolution de votre fréquence cardiaque dépend de facteurs internes et externes qui agissent sur votre corps (par exemple, le stress, les troubles du sommeil, l'altitude et la température).
 L'utilisation de votre Cardio Running vous permet donc de réaliser des séances de qualité, quelles que soient les conditions d'utilisation.

Nous vous invitons à lire attentivement ce manuel afin de vous familiariser avec votre Cardio Running. Vous y trouverez par ailleurs un chapitre concernant l'entretien.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir avec votre Cardio Running !

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS100

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS100

Le Cardio Running Polar RS100 se compose des éléments suivants :



Récepteur
Le récepteur affiche et enregistre votre fréquence cardiaque ainsi que vos données d'exercice pendant votre séance d'entraînement. Programmez vos données personnelles dans le récepteur et analysez vos données d'exercice après votre séance d'entraînement.



Emetteur Polar Codé
L'émetteur transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur. L'émetteur possède des électrodes sur sa face interne, qui détectent votre fréquence cardiaque.

Ceinture élastique
La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en place, au niveau de la poitrine.

Services Internet Polar
Le site Internet Polar Running Coach (**www.PolarRunningCoach.com**) est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. **L'inscription gratuite** vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : **www.polar.fi.**

Service Après-Vente, Questionnaire Consommateur et Informations sur la Garantie Internationale
Si vous rencontrez des problèmes d'utilisation avec votre Cardio Running, retournez-le avec le Formulaire de Retour à votre Service Après-Vente agréé Polar. En complétant le Questionnaire Consommateur, vous nous aidez à améliorer la qualité du Service Consommateur et à développer des produits et des services répondant à vos besoins.
La Garantie de 2 ans Polar est émise pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit. Conservez la Carte Internationale de Garantie, ainsi que votre preuve d'achat.

TABLE DES MATIÈRES

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS100 7
- 1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS100 7
- 1.2 DÉMARRAGE FACILE 8

2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING 12
- 2.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR 12
- 2.2 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE 14
- 2.3 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE 15
- 2.4 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHIER RÉSUMÉ 19

3. MODE "FILE" (FICHIER) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES 20

4. MODE "TOTALS" (VALEURS CUMULÉES) 24
- 4.1 VOIR LES VALEURS CUMULÉES 24
- 4.2 REMETTRE LES VALEURS CUMULÉES A ZÉRO 26

5. MODE "SETTINGS" (RÉGLAGES) 27
- 5.1 "TIMER SET" (RÉGLAGES DES MINUTEURS) 28
- 5.2 "LIMITS SET" (RÉGLAGES DES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE) 29
 - 5.2.1 Limites OwnZone 30
 - 5.2.2 Limites manuelles 34
 - 5.2.3 Désactiver les limites de Zone Cible 37
- 5.3 "WATCH SET" (RÉGLAGES DE LA MONTRE) 38
 - 5.3.1 Réglages de l'Alarme 38
 - 5.3.2 Réglages de l'Heure 40
 - 5.3.3 Réglages de la Date 41
- 5.4 "USER SET" (RÉGLAGES PERSONNELS) 42
- 5.5 "GENERAL SET" (RÉGLAGES GÉNÉRAUX) 45
 - 5.5.1 Réglages du Volume Sonore 45
 - 5.5.2 Réglages des Unités 46
- 5.6 PERSONNALISER VOTRE RÉCEPTEUR AVEC UN LOGO 47

6. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS 48

7. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI 50

8. QUESTIONS FRÉQUENTES 52

9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES 54

10. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR 56

11. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ 57

12. INDEX 58

BOUTONS DU RÉCEPTEUR

Remarque : *Appuyer sur un bouton brièvement n'engendre pas les mêmes résultats que d'appuyer sur un bouton longuement (au moins une seconde).*



Lumière

- Active le rétro-éclairage de l'écran.
- Active ou désactive tous les boutons lorsque vous êtes en mode Heure ou en mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde). Le verrouillage évite d'activer accidentellement les boutons.

Stop

- Arrête, met en pause ou annule la fonction.
- Permet de sortir d'un menu et de revenir à l'écran précédent.
- Permet de revenir au mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde) depuis tout les modes sauf le mode Enregistrement Exercice.
- Permet d'accéder au réglage de l'alarme depuis le mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).

▲

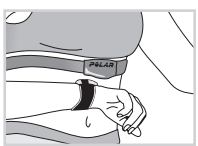
- Passe au mode ou au menu suivant.
- Augmente la valeur sélectionnée.
- Modifie les données de la ligne supérieure dans le mode Enregistrement Exercice et dans le mode Heure.
- Active ou désactive l'alarme de zone cible dans le mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).

▼

- Revient au mode ou au menu précédent.
- Diminue la valeur sélectionnée.
- Modifie les données de la ligne inférieure dans le mode Enregistrement Exercice.

Bouton Rouge

- Démarre, entre dans un menu ou valide une fonction.
- Entre dans le mode ou le menu affiché et accède au sous-menu.
- Entre dans le mode Enregistrement Exercice.
- Permet d'accéder directement au mode Enregistrement Exercice depuis le mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).



Heart Touch
Pour voir, pendant l'exercice, l'heure et les limites de zone cible sans utiliser les boutons, approchez le récepteur du logo Polar sur l'émetteur. Ainsi aucune pression sur les boutons n'est nécessaire.